

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СТАНЦИЯ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ
БУТУЛЬМИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
От «28» 08 2023 г.

«Утверждено»
Директор МБОУ ДО СДЮТЭ
А.А. Валитов
Приказ № 36-0/д от «01» 09 2023 г.



**Рабочая программа
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе**

«Пешеходный туризм»

направленность: туристско-краеведческой

возраст учащихся: 11-16 лет

срок реализации: 1 год (144 часа)

третий год обучения

Руководитель:

Степанищев Сергей Владимирович,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

2023 год

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы .

Дополнительная общеобразовательная программа «Пешеходный туризм» имеет туристическо-краеведческую направленность.

Нормативно-правовое обеспечение.

Настоящая образовательная программа «Туризм для всех» разработана в соответствии с требованиями Федерального закона об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ; Концепции развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 № 1726-р; Федерального проекта «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 № 10; Приказа Минпроса России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»; Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»; Методическими рекомендациями по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных) МОиН РТ, ГБУ ДО «РЦВР» 2021; Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.3172-14 (зарегистрированных в Минюсте России 20.08.2014 № 33660); Устава МБОУ ДО СДЮТиЭ.

Актуальность программы.

В современном мире туризм очень популярен. Люди путешествуют из города в город, из страны в страну, с континента на континент. К сожалению, в нашей стране еще недостаточно уделяется внимания туризму. В первую очередь, это связано с материальным положением. Многие туристские базы страны находятся в плачевном состоянии.

Развитие туризма надо начинать со школьной скамьи. Туризм заслуженно пользуется любовью школьников.

Предлагаемая программа «Пешеходный туризм» разработана по блочно-модульному принципу. Изложение учебного материала в программе построено по принципу от простого к сложному. Первый год обучения является базовым, так как дает начальные, основные знания и умения, без освоения которых трудно заниматься туризмом. Работа по программе строится с учетом ближних и дальних перспектив. На протяжении всех четырех лет обучающиеся совершенствуют свои умения и навыки организации туристского быта, техники туризма, ориентирования, краеведения. Со второго года обучения предполагается углубленное изучение тем туристской подготовки, специализации пешеходного туризма и элементов выживания в природной среде.

Программа «Пешеходный туризм» рассчитана на учащихся в возрасте 11-16 лет (5-10 классы) и предназначена для педагогов дополнительного образования, учителей общеобразовательных учреждений. Она рассчитана на 4 года обучения, но в случае необходимости может быть реализована в течение более длительного срока. После прохождения четырехлетнего цикла педагог может дополнить программу, исходя из своего опыта, специализации, интересов и навыков детей.

Цели программы:

- создание условий для совершенствования нравственного и физического воспитания учащихся средствами пешеходного туризма, удовлетворение естественной потребности детей в непосредственном познании окружающего мира, своего края;
- развитие активной туристско-спортивной и краеведческой деятельности учащихся;

Задачи 3 и 4 года обучения

- углубление знаний по общеобразовательным дисциплинам, дополнительное образование по разделам: топография, экология и краеведения;
- формирование навыков туристской техники, ориентирования, выживания в природной среде, судейства туристско-спортивных мероприятий;
- выработка организационных качеств, умение вести себя в коллективе;

Адресат программы

Программа «Пешеходный туризм» построена с учётом возрастных особенностей и интересов обучающихся среднего и старшего подросткового возраста - 11-16 лет.

Объём программы 144 часов.

Формы организации образовательного процесса

Работа по программе предполагает проведение в форме теоретических и практических занятий:

Теоретические занятия - беседы с использованием иллюстративного материала, просмотр презентаций на тему туризма и дальнейшее их обсуждение, чтение карты, доклады на разнообразные темы, диспуты, рассказы.

Практические занятия – наблюдения в помещении и на местности, игры-соревнования, игры-состязания, конкурсы, дидактические игры, сюжетно-ролевые, ведение «Дневника туриста», физические упражнения, тактическая и техническая подготовка, походы, экскурсии.

Форма организации занятий: индивидуально-групповая. Используется индивидуально-дифференцированный подход. Способы дифференцирования нагрузки зависят от физической подготовленности занимающихся.

В среднем один раз в четверть организуются экскурсии, практические занятия на местности (тренировки).

Первый год обучения завершается 2-х дневным походом с закреплением навыков ориентирования.

Второй год обучения предусматривает 3-х дневный поход с использованием туристско-краеведческих заданий.

Срок освоения программы.

Данная программа предусматривает последовательность изложения материала и выполнение постепенно усложняющихся работ.

Срок ее реализации – 1 год.

Недельная нагрузка на группу:

I год обучения – 4 часа, 144 часа в год.

Режим занятий. 2 раза в неделю по 2 часа.

Планируемые результаты освоения программы.

При реализации программы полученные знания позволят воспитанникам лучше адаптироваться в условиях социальной среды города, а также в экстремальных условиях природной среды, значительно расширить кругозор и углубить знания и представления об окружающем мире. Ожидаемый результат также предполагает развитие способностей воспитанников, закрепление знаний, полученных ими на уроках в школе и связывание их с жизнью.

По окончании 3-го года обучения воспитанники дополнительно должны научиться:

- разрабатывать маршруты для многодневных походов;
- должностному самоуправлению, организации бивачных работ и питанию в многодневных походах;
- ориентироваться в сложных условиях, производить разведку, маркировку пути, действовать в случае потери ориентировки;
- основным приемам оказания доврачебной помощи при сложных травмах, применять медицинские препараты;
- действовать в аварийных ситуациях в походе с соблюдением мер безопасности;

- определять тактику похода, выполнять технику движения и преодоления естественных препятствий с обеспечением страховки и само страховки; вязать узлы, применяемые в туризме;
- составлять отчет (паспорт) о степенном походе;
- краеведческим исследованиям и наблюдениям в многодневном походе;
- экологической культуре в походах.

В течение третьего года обучения воспитанники должны: выполнить нормативы III-II юношеского разрядов по спортивному туризму (спортивный поход), принять участие в соревнованиях на городском туристском слете учащихся.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.

1. Участие в туристических походах и экскурсиях.
2. Рефераты, зачеты, защита проектов.
3. Организация выставок детских рисунков и поделок из природного материала.

Учебный план третьего года обучения

№	Наименование раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		всего	Теория	практика	
1	Введение	2	2	-	
	Доврачебная медицинская помощь.	18	1	17	
3	Походная медицинская аптечка в многодневных походах	2	-	2	наблюдение
4	Использование лекарственных трав в многодневных походах.	2	1	1	наблюдение
5	Оказание первой доврачебной помощи.	8	-	8	наблюдение
6	Приемы транспортировки пострадавшего.	6	-	6	наблюдение
7	Туристская подготовка.	30	7	23	
8	Основные требования к участникам многодневного похода.	2	2		тестирование
9	Должности в туристской пешеходной группе.	2	1	1	обсуждение
10	Должностное самоуправление в туризме.	2	2		собеседование
11	Снаряжение для многодневных походов.	2	-	2	наблюдение
12	Биваки. Организация бивачных работ.	6	-	6	наблюдение
13	Организация питания в многодневном походе.	4	1	3	обсуждение
14	Подготовка к многодневному походу.	4	-	4	наблюдение
15	Режим дня туриста в многодневном походе.	2	1	1	тестирование
16	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.	4	-	4	наблюдение
17	Подведение итогов многодневного похода.	2	-	2	отчет
18	Обеспечение безопасности в	20	5	15	

	многодневных походах				
19	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе.	2	2		собеседование
20	Правила безопасности в многодневных походах.	2	1	1	тест
21	Техника безопасности при преодолении естественных препятствий.	4	-	4	наблюдение
22	Узлы, применяемые в туризме.	8	-	8	наблюдение
23	Действия туриста в аварийной ситуации.	4	2	2	наблюдение
	Топография и ориентирование.	24	5	19	
24	Классификация, назначение и геометрическая сущность топографических карт.	2	2		обсуждение
25	Топографические элементы местности.	2	-	2	наблюдение
26	Изображение местных предметов на топокартах.	2	-	2	Самостоятельная работа
27	Способы измерения расстояний на карте и на местности.	8	2	6	наблюдение
28	Ориентирование на местности без карты и по карте.	8	-	8	наблюдение
29	Правила соревнования по спортивному ориентированию.	2	1	1	Выполнение нормативов
	Краеведение. География и природа Татарстана	20	4	16	
30	Географическое положение Республики Татарстан.	1	1		тестирование
31	Рельеф. Минеральные и климатические ресурсы.	1	1		тестирование
32	Воды и водные ресурсы. Почва и земельные ресурсы Татарстана.	1	1		обсуждение
33	Растительность и растительные ресурсы Татарстана.	2	-	2	презентация
34	Животный мир Республики Татарстан.	2	-	2	Анализ презентации
35	Охраняемые природные территории и объекты Республики.	1	1		тестирование
36	Экологическая обстановка в Республике Татарстан.	2	-	2	наблюдение
37	Краеведение на экскурсиях в музеи, на природные объекты.	2	-	2	наблюдение
38	Экскурсии по Республике Татарстан, посещение музеев, выставок.	8	-	8	наблюдение
	Физическая подготовка.	30	2	28	
39	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений.	2	2		тестирование
40	Общая физическая подготовка.	14	-	14	нормативы
41	Специальная физическая подготовка.	14	-	14	нормативы
	Итого	144	26	118	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА третьего года обучения

I. Вводное занятие.

Анализ работы объединения по программе 2 года обучения. Разбор проведения летних походов. Беседа о туризме. Из истории отношения школы к туризму. Причины, тормозящие развитие школьного туризма. Пропаганда туризма в школе. Задачи и план работы объединения «Пешеходный туризм» 3-го года обучения. Требования к воспитанникам 3-го года обучения.

Знать: задачи и план работы объединения; требования к воспитанникам 3-го года обучения.

Уметь: проводить пропаганду туризма в своей школе.

II. Доврачебная медицинская помощь.

2.1. Походная медицинская аптечка в многодневных походах.

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Антисептические, противовоспалительные, обезболивающие и жаропонижающие средства. Сердечно-сосудистые, желудочно-кишечные средства.

Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста.

Практическое занятие: формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием.

Знать: состав походной аптечки для многодневных походов, назначение и дозировку препаратов, правила хранения и транспортировки аптечки.

Уметь: сформировать аптечку, упаковывать препараты, обеспечив их сохранность, правильно применять и использовать препараты.

2.2. Использование лекарственных трав в многодневных походах.

Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение растений. Использование в полевых условиях в качестве перевязочного материала многолетнего болотного мха.

Практическое занятие: изучение лекарственных растений.

Знать: лекарственные растения и их назначение.

Уметь: собирать и применять лекарственные растения.

2.3. Оказание первой доврачебной помощи.

Основные причины по оказанию первой доврачебной помощи при остановке дыхания, ожогах, вывихах, переломах, шоке, при поражении молнией. Правила оказания помощи при открытых повреждениях (ранах). Меры предупреждения инфицирования раны. Перевязочный материал. Порядок наложения повязок.

Практическое занятие: отработка способов обработки ран, остановки кровотечения, правил наложения шин, приемов и способов проведения искусственного дыхания.

Знать: основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи при остановке дыхания, ожогах, вывихах, переломах, шоке.

Уметь: оценить общее состояние больного, вывести из шокового состояния и оказать первую помощь; накладывать шины и производить искусственное дыхание.

2.4. Приемы транспортировки пострадавшего.

Иммобилизация (обездвижение) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие – обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практическое занятие: изготовление подручных средств для транспортировки. Отработка способов транспортировки.

Знать: условие и порядок обездвижения пострадавшего. Как изготовить средства для транспортировки пострадавшего, способы транспортировки.

Уметь: изготовить средства для переноски пострадавшего и правильно транспортировать его.

III. Туристская подготовка.

3.1. Основные требования к участникам многодневного похода.

Права и обязанности участников спортивных походов и путешествий. Кодекс путешественника. Разрядные требования по спортивному туризму. Требования к помощнику руководителя (командиру) туристской группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет) и его обязанности (руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе).

Знать: права и обязанности участников многодневного похода. Кодекс путешественника. Разрядные требования по спортивному туризму.

3.2. Должности в туристской пешеходной группе.

Административно-хозяйственные должности: дежурные, краеведческие в многодневных походах. Постоянные обязанности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением (завснар), старший проводник (штурман), казначей, ремонтный мастер, краевед, физорг, санитар, культорг, редактор и их обязанности.

Дневник (летопись) походной группы и его значение, ведение дневника и ответственный за его ведение. Личные дневники по должностям: командира, хронометриста, штурмана, санитара группы, завхоза по питанию, завхоза по снаряжению, казначея группы, фотографа группы, ответственного за отчет.

Функции дежурных в туристской походной группе (по кухне, костру, лагерю и т.д.)

Практическое занятие на местности. Выполнение должностно-ролевых обязанностей в туристской группе. Ведение дневников по должности в течение похода. Участие в обсуждении походного дня и отчет о выполнении своих обязанностей, и обязанностей другими членами коллектива.

Знать: перечень постоянных и временных должностей в туристической группе и их обязанности.

Уметь: выполнять должностные обязанности, вести дневник по занимаемой должности.

3.3. Должностное самоуправление в туризме.

Самоуправление в походной туристской группе, цели и задачи. Туристская самодеятельность и её развитие в походной группе.

Самообслуживание в туризме и его значение для развития личности. График дежурства: составление, соблюдение графика дежурства, обсуждение выполнения дежурными своих обязанностей на вечернем разборе (анализе) итогов дня.

Практическое занятие. Должностно-ролевые игры-тренинги по формированию межличностного общения, сотрудничества, инициативности коммуникабельности и общительности в ходе выполнения коллективных творческих дел.

Знать: принципы самоуправления в туристской группе.

3.4. Снаряжение для многодневных походов.

Требования к туристическому походному снаряжению и оборудованию: прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, компактность, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение для многодневных туристических походов. Личное и специальное снаряжение. Подготовка личного снаряжения к многодневному походу с учетом сезона, природно-климатических условий района похода. Обеспечение влагонепроницаемости снаряжения и оборудования в рюкзаке, в палатке. Обувь туриста и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе, организация её стирки, чистки.

Профилактический ремонт снаряжения. Организационная работа завхоза по снаряжению и ремонтного мастера со снаряжением на подготовительном этапе, распределение снаряжения в походе.

Практическое занятие. Комплектование личного снаряжения для участия в многодневном походе. Сбор и упаковка рюкзака для похода. Подготовка группового снаряжения.

Практическое занятие на местности: Формирование навыков работы завхоза по снаряжению и ремонтного мастера в походе.

Знать: требования к туристическому снаряжению для многодневных походов.

Уметь: подготовить личное и групповое снаряжение для многодневных походов. Производить профилактический ремонт снаряжения.

3.5. Биваки. Организация бивачных работ.

Понятие бивак. Планирование места организации бивака. Выбор площадки для обустройства лагеря и требования к ней. Планировка бивака и организация бивачных работ: на берегу реки, в горах, в лесу, в степной полосе. Биваки в зимних походах и в межсезонье. Устройство костра, кухни. Выбор и расчистка площадок для установки палаток, организация отдыха и досуга группы, прием пищи, разделки дров и хранение топлива для костра, сушки снаряжения. Определение мест для забора питьевой воды, мытья посуды, а также для личной гигиены (в т.ч. купания). Распределение капитаном (командиром) объема работ между участниками туристской группы при оборудовании бивака. Типы костров, их назначения и свойства.

Практические занятия в помещении: Планирование мест организации биваков по туристским схемам и картам. Определение рейтинга биваков по предъявляемым к ним требованиям (наличие дров, источников питьевой воды, эстетичности, безопасности, экология и пр.). Типы костров.

Практические занятия на местности: Установка и снятие палаток. Обустройство костровища и костра. Заготовка хвороста и дров. Распилка и разделка дров. Устройство и оборудование укрытий от непогоды из подручных средств. Установка тентов. Разведение костра по назначению и его поддержание.

Знать: порядок планирования и организацию бивачных работ.

Уметь: правильно выбрать место бивака, костра, место забора питьевой воды.

3.6. Организация питания в многодневном походе.

Особенности организации питания в пешеходном туризме, расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины. Использование сушеных и сублимированных продуктов, высококалорийных питательных смесей. Меню-раскладка, приготовление пищи на костре.

Зависимость меню от сложности похода и метеоусловий. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Возможности пополнения продуктов питания в пути. Рыбалка, сбор грибов, ягод.

Организация питания при переезде по ж/дороге. Особенности организации питания в населенном пункте (учреждения общепита, кухни, столовые образовательных учреждений, применение кипятильников, электрических нагревательных приборов).

Практическое занятие: Очистка и обеззараживание воды. Организация питания в пути, в населенных пунктах. Приготовление пищи на костре.

Знать: особенности организации питания в пешеходном туризме. Зависимость меню от сложности похода. Способы увеличения калорийности в категорийном походе.

Уметь: составить меню – раскладку многодневного похода. Готовить пищу на костре. Обеззараживать воду.

3.7. Подготовка к многодневному походу.

Определение цели и района похода. Логика построения маршрута. Запасные и аварийные выходы с маршрута. Составление плана подготовки к походу.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов других туристских групп. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления. Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и группового снаряжения. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Составление сметы путешествия.

Оформление заявочной документации для совершения многодневного похода.

Практическое занятие: составление плана многодневного похода, изучение маршрута похода. Составление меню-раскладки. Подготовка и ремонт снаряжения.

Знать: последовательность подготовки к многодневному походу.

Уметь: составить план похода; после изучения района похода разработать маршрут движения группы; подготовить и отремонтировать туристское снаряжение.

3.8. Режим дня туриста в многодневном походе.

Значение режима дня в туристском походе. Планирование режима дня в туристском походе исходя из сезона года (продолжительности светового дня, температурного режима и т.д.)

Распорядок дня в многодневном походе. Режим движения. Темп движения. Водно-солевой режим. Привалы. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Знать: значение режима дня в туристском походе.

Уметь: соблюдать режим и темп движения, водно-солевой режим.

3.9. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.

Тактика многодневного похода. Совокупность средств и действий, необходимых для успешного и безопасного прохождения маршрута. Тактика планирования нитки маршрута многодневного похода и составление графика движения группы по маршруту. Ходовые дни. Дневки. Радиальные выходы.

Факторы, определяющие тактику многодневного похода: характер естественных препятствий, утомляемость группы, ее состав, материально-техническое обеспечение. Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления, выбор оптимальных путей, условий и средств.

Техника движения – практическое осуществление принятых решений при помощи заранее отработанных приемов и технических средств.

Технические и тактические приемы преодоления различных естественных препятствий в туристском многодневном походе (равнина, склоны, травянистая поверхность, песок, камни, мокрый грунт, снег, кустарники, лес, завалы, реки, болота и т.п.). Обходы.

Практическое занятие: составление технических схем распределения ходовых дней, ходового времени на маршруты многодневных походов.

Практические занятия на местности: пешеходный поход (движение группы походным маршем: строй, дистанция, темп движения, построение цепочки, привалы, шаг туриста, положение рук и туловища).

Отработка техники движения и преодоления различных естественных препятствий. Организация наведения переправ.

Знать: понятия о тактике многодневного похода и техники преодоления естественных препятствий.

Уметь: правильно двигаться на маршруте и преодолевать естественные препятствия.

3.10. Подведение итогов многодневного похода.

Практическое занятие: обсуждение итогов многодневного похода. Отчеты ответственных по участкам работы. Разбор действий каждого участника и группы в целом. Составление отчетов по походным должностям. Обработка дневника описания

пути движения. Обработка и обобщение собранных материалов. Организация отчетных вечеров, выставки по итогам похода.

Составление отчета о походе. Сдача отчета в МКК. Оформление документации на награждение участников похода значками и присвоении разрядов.

Знать: порядок подведения итогов и работы над отчетом.

Уметь: составлять отчет о многодневном походе в составе группы.

IV. Обеспечение безопасности в многодневных походах.

4.1. Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе.

Влияние психологического климата в группе на обеспечение безопасности участников похода. Слаженность (сработанность), сплоченность группы, взаимовыручка, коллективизм, выносливость – факторы безаварийных действий в походе. Лидер в группе и его влияние на состояние психологического климата. Причины возникновения конфликтов в группе и способы их устранения.

Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Условия, при которых проявляется несовместимость. Сознательная дисциплина – важнейший фактор успеха похода. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

Практическое занятие: разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Тренинг по межличностному общению.

Знать: Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе.

4.2. Правила безопасности в многодневных походах.

Ответственность за нарушение правил безопасности в походе: травмирование, несчастный случай. Правила поведения туристов. Правила обращения с огнем, легковоспламеняющимися жидкостями, предметами. Обеспечение безопасности при планировании похода и подготовке к походу. Безопасность при выборе места ночлега в походе. Соблюдение безопасности при разделке (распиловке) дров, обращении с колюще-режущими приборами. Правила пожарной безопасности в лесу. Действия в случае обнаружения задымления, пожара, при объявлении угрозы стихийных бедствий (наводнения, ураганы и пр.). Правила поведения на воде.

Обеспечение безопасности в общественном транспорте (автобусе, троллейбусе, электропоезде). Правила дорожного движения для пешеходов.

Практическое занятие на местности: Формирование навыков соблюдения требований безопасности в природной и техногенной среде. Соблюдение правил пожарной безопасности при разведении костров. Соблюдение правил обращения и безопасности при пользовании пилами и топорами, ножами, при заготовке дров для костра.

Знать: ответственность за нарушение правил безопасности в походе.

Уметь: выполнять походные обязанности без нарушения мер безопасности на всех видах работ и деятельности в походе.

4.3. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий.

Меры безопасности при преодолении травянистых и снежных склонов, завалов, низинных заболоченных участков, болот, рек, оврагов.

Меры безопасности при оборудовании переправ через реки, овраги, болота.

Приемы и способы страховки. Выбор места страховки. Самостраховка на месте и в движении. Соблюдение правил организации движения туристской группы на маршруте вдоль автомагистралей и при их пересечении.

Наблюдение за погодой – одна из мер обеспечения безопасности. Основные признаки изменения погоды.

Знать: меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Основные признаки изменения погоды.

Уметь: выполнять меры безопасности при преодолении заболоченных участков, рек, оврагов, завалов. Выполнять страховку и само страховку.

4.4. Узлы, применяемые в туризме.

Практические занятия. Отработка навыков техники вязания узлов всех групп по назначению.

Уметь: вязать узлы: прямой, рифовый, встречный, ткацкий, академический, шкотовый, брамшкотовый, удавка, восьмерка через карабин, штык с количеством шлагов не менее трех, беседочный, булинь, стремя, проводник, проводник-восьмерка, схватывающий всех модификаций, "австрийский".

4.5. Действия туриста в аварийной ситуации.

Факторы риска в многодневных походах (холод, жара, жажда, голод, страх, переутомление, одиночество).

Понятие «аварийная ситуация». Алгоритм действий туриста в аварийной ситуации в различные сезоны года. Знакомство с тактикой выживания. Факторы выживания (готовность к действию в аварийной ситуации, воля к жизни, знание приемов самостоятельного спасения, навыки выживания, общая физическая и специальная подготовка, закаливание организма, правильная организация аварийно-спасательных работ, рассудительность и отсутствие паники). Подача сигналов бедствия. Международная кодовая таблица сигналов.

Практическое занятие на местности: игры-тренинги «действия в аварийных (нештатных) ситуациях, поиск вариантов выхода из создавшихся ситуаций в походе.

Разведение костра в непогоду (дождь, сильный ветер).

Знать: алгоритм действий в аварийной ситуации. Сигналы бедствия.

Уметь: действовать в случае возникновения аварийной ситуации. Подавать сигналы бедствия согласно Международной кодовой таблицы сигналов.

V. Топография и ориентирование.

5.1. Классификация, назначение и геометрическая сущность карт.

Основные разновидности карт. Особенности картографического изображения. Общегеографические и специальные карты. Классификация и назначение топографических карт. Геометрическая сущность картографического изображения. Опорные геодезические сети. Проекция топографических карт. Система разграфки карт. Номенклатура листов карт. Системы координат, применяемые в топографии (географические, плоские прямоугольные, полярные и биполярные координаты).

Практическое занятие: знакомство с топографическими картами, системой координат карт.

Знать: основные разновидности карт. Геометрическую сущность картографического изображения. Понятия о системах координат, применяемых в топографии.

Уметь: различать карты по масштабу, отличать номенклатуру листов карт различного масштаба.

5.2. Топографические элементы местности.

Понятие о местности. Топографические элементы местности: неровности земной поверхности (рельеф) и объекты природного происхождения, а также созданные человеком (местные предметы). Взаимосвязь рельефа и местных предметов.

Типовые формы разнообразия неровностей (рельефы): гора, котловина, хребет, лощина, седловина, их определения. Разновидности лощин (долины, овраги, балки).

Объекты гидрографии: моря, реки, ручьи, каналы, озера и другие водоемы. Характеристика рек (по ширине русла, по глубине, по скорости течения).

Почвенно-грунтовый покров. Физические свойства (твердые и рыхлые). Болота и их характеристики.

Растительный покров (леса, кустарники, сады и другая растительность). Основные характеристики леса (порода деревьев, их возраст, толщина, высота и густота насаждения). Деление леса по возрасту.

Практическое занятие. Изучение типовых форм разнообразия рельефа по карточкам.

Знать: понятие о топографических элементах местности. Характеристику объектов природного происхождения.

Уметь: различать типовые формы разнообразия неровностей.

5.3. Изображение местных предметов на топографических картах.

Виды условных знаков топографических карт. Линейные картографические условные знаки. Внемасштабные (или точечные, фигурные) картографические условные знаки. Площадные (или масштабные, контурные) картографические условные знаки. Пояснительные подписи на картах.

Условные знаки местных предметов, деление знаков на группы. Цветовое оформление (расцветка карт).

Изображение рельефа на топографических картах. Сущность изображения рельефа горизонталями. Начало отсчета высот. Абсолютная высота. Виды горизонталей. Условные знаки деталей рельефа.

Практические занятия в помещении: топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков по видам и группам.

Практические занятия на местности: изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа.

Знать: виды условных знаков и деление их на группы.

Уметь: расшифровывать топографические условные знаки. Определять на местности различные формы рельефа.

5.4. Способы измерения расстояний на карте и на местности.

Способы измерения расстояний на карте: с помощью линейки и циркуля измерителя, пользуясь численным и линейным масштабами. Измерение кривых линий с помощью нитки и курвиметра. Устройство курвиметра. Точность измерения расстояний на карте.

Способы определения расстояний на местности: глазомер (на глаз), по линейным размерам предметов, по времени и скорости движения, по соотношению скоростей света и звука, на слух, геометрическими построениями.

Промер шагами (средний шаг, от чего зависит его величина). Как измерять средний шаг. Таблица перевода шага в метры.

Практические занятия. Измерение кривых линий на картах разного масштаба ниткой, циркуль-измерителем и курвиметром.

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода шагов в метры для разных условий ходьбы. Составление таблицы перевода шага.

Знать: способы измерения расстояния на карте и на местности.

Уметь: определять расстояния на карте и на местности различными способами.

5.5. Ориентирование на местности без карты и по карте.

Сущность ориентирования: опознание местности, на которой находишься, определение своего местоположения относительно сторон горизонта и выделяющихся объектов местности (ориентиров), отыскание и определение нужных направлений на местности, выдерживание заданного или выбранного направления движения и уяснение положения на местности ориентиров. Выбор и использование ориентиров. Особенности выбора ориентиров при работе ночью, зимой и в различных условиях местности. Определение приближенного своего местонахождения при отсутствии карты. Ориентирование карты по линейному ориентиру, по направлению на ориентир, по компасу, по небесным светилам. Сличение карты с местностью. Определение по карте

точки стояния: по ближайшим ориентирам на глаз, промером расстояния, по направлению на ориентир и расстоянию до него по створу и засечкой.

Способы ориентирования: по топографической карте с использованием компаса (основной способ) и без компаса; по топографической карте с использованием навигационной аппаратуры; движение с выдерживанием необходимого направления (наиболее простой и общедоступный способ на местности, бедной ориентирами и ночью); ориентирование по аэрофотоснимкам; ориентирование по небесным светилам (Солнцу, Полярной звезде, Луне) и признакам местных предметов.

Ориентирование при отсутствии видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, корректировка имеющихся карт и схем. Ориентирование по легенде.

Практические занятия. Упражнения по ориентированию карты на местности. Ориентирование на местности по карте. Определение точки своего стояния. Упражнения по чтению легенд туристских маршрутов и их сравнение с топографическими картами местности. Движение по легенде. Составление письменных легенд маршрутов выходного дня.

Знать: сущность и способы ориентирования.

Уметь: определять точку стояния по карте, опознавать местность. Применять на практике все способы ориентирования. Двигаться по легенде.

5.6. Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Основные положения правил. Определения, понятия о районе соревнований. Дистанция соревнований. Легенды контрольных пунктов. Оборудование дистанции. Контрольная карточка. Проведение соревнований по видам ориентирования: ориентирование в заданном направлении, эстафеты в заданном направлении, соревнования по выбору. Проведения массовых (детских, многодневных) соревнований. Организация соревнований (положение о соревнованиях, информационное обеспечение соревнований, участники соревнований, заявки на участие в соревнованиях, жеребьевка, порядок старта, финиша, контрольное время, обеспечение безопасности спортсменов во время соревнований). Судейство соревнований. Заявления, протесты. Защита окружающей среды

Практическое занятие. Знакомство с правилами соревнований по спортивному ориентированию, формирование знаний условий прохождения различных дистанций, границ полигонов, контрольного времени, описание символов для пояснения легенд.

Знать: основные положения правил соревнования по спортивному ориентированию, виды соревнований.

Уметь: оборудовать место старта, финиша, дистанции, пользоваться контрольной карточкой при посещении контрольных пунктов, расшифровывать легенды.

VI. Краеведение. География и природа Татарстана.

6.1. Географическое положение Республики Татарстан.

Когда образовалась Республика Татарстан, история образования государственной символики. Площадь. Население. Географическое положение. С какими территориями граничит. Крайние северная и южная, восточная и западная географические координаты территории Республики Татарстан. Протяженность территории с севера на юг и с запада на восток. Географический и часовой пояса. Территориальное деление Татарстана на районы, административные центры.

Практическое занятие: Подробное изучение карты Республики Татарстан. «Путешествие» по карте. Проведение краеведческих викторин.

Знать: географическое положение и историю образования. Государственную символику.

Уметь: показать по карте районы Республики Татарстан и административные центры.

6.2. Рельеф. Минеральные и климатические ресурсы.

Полезные ископаемые и минеральные ресурсы в недрах Татарстана. Минеральные воды республики.

Рельеф. Возвышенности и низменности. Максимальные и минимальные высоты на территории Татарстана и где они находятся.

Климат и климатические ресурсы. Среднегодовые многолетние температуры января и июля. Минимальная и максимальная температура воздуха. Продолжительность безморозного периода. Средняя годовая сумма осадков, выпадающих на территории Татарстана. Мощности снежного покрова, глубина промерзания почвы. Преобладающие направления ветра в теплый и холодный периоды.

Знать: краткие сведения о минеральных ресурсах, рельефе и климате Татарстана.

6.3. Воды и водные ресурсы. Почвы и земельные ресурсы Татарстана.

Количество рек, озер. Самые крупные озера и самые длинные реки. Уровни подъема воды в реках. Типы и площади болот. Подземные водоносные системы в недрах Татарстана. Количество воды, поступающее на территорию республики за счет осадков.

Почвы и земельные ресурсы. Зональные типы и подтипы почв. Плодородные почвы. Площадь земель сельскохозяйственного назначения, площадь кормовых угодий. Площадь осушаемых и орошаемых земель.

Практическое занятие. Изучение карты водных ресурсов (реки, озера).

Знать: количество рек и озер, крупные озера и длинные реки Татарстана и их притоки. Характеристику рек.

Уметь: показать на карте крупные реки и озера.

6.4. Растительность и растительные ресурсы Татарстана.

Типы растительного покрова Татарстана. Леса (хвойные, лиственные). Площади, процентное соотношение. Запасы древесины. Лесообразующие древесные породы широколиственных лесов. Древесная порода лесов на заболоченных участках. Кустарники со съедобными плодами, кустарники с кисловатыми съедобными ягодами. Степные злаки. Водные и прибрежные. Самое ядовитое растение Татарстана. Лекарственные растения. Растения, занесенные в «Красную книгу».

Знать: Типы растительного покрова. Древесные породы. Виды кустарников. Водные и прибрежные растения. Ядовитые и лекарственные растения Татарстана.

6.5. Животный мир Республики Татарстан.

Животные и птицы Татарстана. Земноводные. Рыбы. Насекомые.

Районы обитания животных, птиц, пресмыкающихся, рыб на территории Татарстана. Животный мир, занесенный в Красную книгу.

Практические занятия. Изучение животного мира по атласам, справочникам, плакатам.

Знать: общие свойства животных, виды животных, обитающих в Татарстане.

Уметь: различать из многообразия животного мира хищных птиц, животных, змей.

6.6. Охраняемые природные территории и объекты Республики.

Заповедник – природная территория или акватория, полностью исключенная из хозяйственного пользования для охраны и изучения природного комплекса в целом.

Заказник – участок территории, где постоянно или временно запрещены отдельные виды и формы хозяйственной деятельности.

Национальный парк – категория природных, особо охраняемых территорий с мало нарушенными природными комплексами и уникальными природными объектами.

Памятники природы – уникальные или типичные, ценные в научном, культурно-познавательном и оздоровительном отношении природные объекты, представляющие собой небольшие урочища.

Практическое занятие: Путешествие по карте заповедника. Изучение территории, границ, животного мира.

Знать: определения об охранных природных территориях: заповедники, заказники и лесопарки, национальные парки, памятники природы.

Уметь: выполнять режимные охранные требования при посещении заповедников, заказников.

6.7. Экологическая обстановка в Республике Татарстан.

Основные загрязнители атмосферного воздуха и среды. Особо загрязненные территории, количество отходов и выбросов.

Опасные объекты. Радиоактивно-загрязненные территории. Зоны отчуждения и отселения. Запрещенные места для посещения людей. Накопления радионуклидов в растениях из почвы. Какие растения больше всего накапливают радионуклиды. Объемы «грязного» сенажа. Радиационная обстановка в лесах. Степень убывания радиоактивной загрязненности древесины деревьев. Содержание радионуклидов в березовом соке.

Знать: экологическую обстановку в Республике Татарстан. Основные загрязнители, их воздействие на природу. Опасные объекты. Территории, запрещенные для посещения людей.

6.8. Краеведение на экскурсиях в музеи, на природные объекты.

Понятие «экскурсия». Цели и задачи экскурсий в музей, на выставку, природный объект. Правила осмотра экскурсионного объекта (музея) при проведении экскурсии с экскурсоводом. Выполнение краеведческих заданий в ходе экскурсии (поиск информации по интересующей проблеме в стендах экспозиций и экспонатах, формирование вопросов по проблеме для экскурсовода). Оформление задания по возвращению с экскурсии. Паспорт школьного музея, экспозиции, экспонаты. Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников.

Практическое занятие: выполнение индивидуальных (групповых) краеведческих заданий на экскурсиях в музеи, под открытым небом, на природные объекты. Составление паспортов экскурсионных объектов (экспозиций, экспонатов).

Знать: Цели и задачи экскурсий. Правила осмотра экскурсионного объекта.

Уметь: выполнять индивидуальные краеведческие задания, составлять паспорта экскурсионных объектов.

VII. Физическая подготовка.

7.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияния на него физических упражнений.

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Нервная система – центральная и периферическая. Элементы ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость).

Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

Знать: краткие сведения о строении организма человека. Какое влияние оказывают на укрепление здоровья различные физические упражнения.

7.2. Общая физическая подготовка.

Практические занятия в помещении.

Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в присяде и полуприсяде.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами – бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Элементы акробатики: Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Практическое занятие на местности: подъем по крутым осыпным (песчаным) склонам оврагов, берегам ручьев. Игры: баскетбол, футбол, гандбол со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м. из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800 м. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км. с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту. Кроссовая подготовка.

Лыжный спорт: прохождение дистанции 5, 10 км. на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Освоение приемов падения в экстренных ситуациях.

Уметь: выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения с предметами, комплексы упражнений, играть в различные спортивные игры, кататься на лыжах.

7.3. Специальная физическая подготовка.

Практические занятия на местности. Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки туристов.

Упражнения на развитие выносливости.

Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 10 км. Бег «в гору». Ходьба

на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты.

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

Упражнения для развития ловкости и прыгучести.

Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через «коня», «козла». Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д. Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол - со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы.

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку) и от пола. Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением.

Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).

Упражнения со штангой, повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднятие ног до прямого угла и др.

Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц.

Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабление мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

Уметь: выполнять упражнения на развитие выносливости, быстроты, ловкости и прыгучести, силы, гибкости, на развитие и расслабление мышц.

Комплекс организационно-педагогических условий Организационно-педагогические условия МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

В организации занятия можно выделить следующие этапы работы:

1. *Организационная часть.*
2. *Повторение пройденного.*
3. *Изложение нового материала.*
4. *Практическая работа.*
5. *Подведение итогов.*
6. *Уборка рабочих мест.*

На занятиях происходит сочетание различных методов обучения.

Рассказом начинается новая тема, которая сопровождается демонстрацией видеофильмов, слайдов, наглядных пособий.

В беседе принимают участие все учащиеся. Им предлагается сравнить, проанализировать. В ходе беседы определяется степень знаний учащихся, их подготовленность к работе.

Метод иллюстраций предполагает показ ученикам иллюстративных пособий: плакатов, таблиц, картин.

Метод демонстрации является способом обучающего взаимодействия учителя с учеником на основе показа в целостности и деталях реальных снаряжений.

Методы опроса: тесты, кроссворды, контрольные и самостоятельные работы, зачеты.

Учебно-методический комплекс (используемый в процессе реализации настоящей программы) включает в себя: нормативные документы, определяющие формы туристско-краеведческой деятельности учащихся; туристская периодика (газеты, журналы, сайты); видеотека. Постоянно корректируемый список литературы по туристическому краеведению снабжен комментариями.

Занятие с учащимися проводится: на базе образовательного учреждения, на спортивной площадке образовательного учреждения, в городском музее, в парковой зоне города, в условиях природной среды.

Материально-техническое обеспечение:

- туристское оборудование и снаряжение: (групповое, костровое, комплект для медицинская аптечка, фотоаппарат, ноутбук, личное)
- спортивный инвентарь
- презентации
- кинофрагменты
- таблицы

- карты
- диафильмы
- диапозитивы
- объекты натуральные
- модели глобуса.
- условные знаки спортивных и топографических карт;
- топографические карты Бугульминского района (М 1: 100 000; М 1 : 200 000; М 1 : 500 000);
- видеокассеты с записью открытых уроков и туристских мероприятий;
- карточки для контроля ЗУН;
- дидактический (раздаточный) материал;
- разработаны тесты по основным темам: «Медицина», «Оказание доврачебной помощи», «Выживание человека в природной среде»;
- разработаны топографические задачи;
- разработаны методические рекомендации: «Организация и проведение туристских походов с учащимися».

**Рекомендуемый перечень группового туристского снаряжения и оборудования
необходимого для реализации программы занятий объединения**

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ	Кол-во единиц
1	Палатка туристская (в комплекте);	На группу
2	Тент для кухни;	1
3	Топор в чехле;	2
4	Пила в чехле;	1
5	Костровые принадлежности (тросик костровой, крючки	1 компл.
6	и т.д.);	3 шт.
7	Каны (котлы) туристские;	1 компл.
	Хозяйственный набор (половники, доска разделочная,	
8	ножи, рукавицы костровые, спички в гермоупаковке,	комплект
9	моющее средство, тряпки, клеенка обеденная, тара для	комплект
	продуктов);	
10	Аптечка медицинская в упаковке;	1
11	Ремонтный набор в упаковке;	комплект
	Саперная лопатка;	
12	Топографические принадлежности (компас, курвиметр,	10 шт.
13	топографические карты);	1
14	Репшнуры (1,5 – 2 метра диаметром 6 мм);	1
15	Тетрадь описания пути движения;	1
16	Фотоаппарат;	1
	Видеомагнитофон;	
	Цветные карандаши, набор фломастеров.	

**Рекомендуемый перечень
личного туристского снаряжения учащегося**

1. Рюкзачок для походов выходного дня;
2. Рюкзак для многодневных походов А-60 или А-80;
3. Коврик туристский;
4. Спальник.
5. Туристские ботинки или обувь на твердой подошве;

6. Обувь спортивная;
7. Сапоги резиновые;
8. Фляжка или емкость для питьевой воды (1 – 1,5 литра);
9. Головной убор (легкий и теплый);
10. Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм);
11. Спортивный тренировочный костюм;
12. Свитер шерстяной;
13. Столовые принадлежности (кружка, ложка, миска, нож складной);
14. Блокнот и ручка;
15. Накидка от дождя;
16. Рубашка с длинным рукавом;
17. Носки шерстяные;
18. Перчатки (зимой);

2.2. Формы аттестации и контроля

В ходе реализации образовательной программы, применяются следующие формы контроля:

ТЕКУЩИЙ(осуществляемый в ходе каждого занятия) наблюдение за группой и каждым ребенком в отдельности; используется, главным образом, для оценки параметров физической нагрузки и успешности овладения физическими упражнениями. Этот вид контроля дает возможность получить срочную информацию о состоянии ребенка.

ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ 1 - 2 раза в месяц и направлен в большей степени на получение данных о физической подготовленности ребенка, о степени развития двигательных навыков и двигательных качеств в динамике. В силу того, что этот вид контроля проводится более часто, он оказывает большее влияние на развитие физических и психических качеств детей.

ИТОГОВЫЙ проводится в конце года. Его цель заключается в получении показателей, на базе которых дается оценка уровня физического развития и физической подготовленности ребенка. На основе результатов контроля составляются (корректируются) планы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеев А. А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В. М. Карта в спортивном ориентировании. - М: Физкультура и спорт, 1983.
3. Алешин В. М., Серебrenиков А. В. Туристская топография, - М: Профиздат, 1985.
4. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
5. Бардин К. В. Азбука туризма. - М: Просвещение, 1981.
6. Берман А. Е. Юный турист. - М: ФиС, 1977.
7. Власов А. А. Турист - М: Физкультура и спорт, 1974.
8. Гонопольский В. И. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник. - М: ФиС, 1987.
9. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. - М: Профиздат, 1987.
10. Куликов В. М., Константинов Ю. С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
11. Куликов В. М., Ротштейн Л. М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. - ЦРИБ "Турист", 1983 г.
12. Куликов В. М., Ротштейн Л. М. Школа туристских вожakov. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
13. Куликов В. М. Походная туристская игротека. Сб. № 1 - М: ЦРИБ "Турист", 1991
14. Куликов В. М. Походная туристская игротека. Сб. № 2 - М: ЦРИБ "Турист", 1994
15. Куприна Л. Е. Азбука туриста-эколога. - М: ЦРИБ "Турист", 1991.
16. Маслов А. Г., Константинов Ю. С., Дрогов И. А. Лето, дети и туризм. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
17. Основы безопасности в пешем походе. - М: ЦРИБ "Турист", 1983.
18. Основы медицинских знаний учащихся (Под ред. Гоголева - М: Просвещение, 1991.
19. Остапец А. А. В походе юные. - М: Просвещение, 1978.
20. Остапец А. А. На маршруте туристы-следопыты. - М: Просвещение, 1987.
21. Организация краеведо-туристской деятельности старших дошкольников (Сост. Н. С. Голицына.) - М: ЦДЮТур МО РФ, 1992.
22. Рыжавский Г. А. Биваки. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
23. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению (Составитель Ю. С. Константинов) - М: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
24. Ткачев Г. С. Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов. - Брянск, ЦДЮТ, 2000.
25. Туристско-краеведческая деятельность учащихся. Методические рекомендации. - М: ЦДЭТС МП РСФСР, 1982.
26. Уховский Ф. С. Уроки ориентирования. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
27. Шибаяев А. С. Переправа. Программированные задания. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
28. Штюрмер Ю. А. Опасности в туризме, действительные и мнимые. - М: ФиС, 1972.
29. Штюрмер Ю. А. Профилактика туристского травматизма. - М: ЦРИБ "Турист", 1992.
30. Энциклопедия туриста. - М: Большая Российская энциклопедия, 1993.

Приложение
Календарный учебный график 3 год обучения

2	Дата (чисо, месяц)		Форма занятия	Кол-во часов		Тема занятия	Форма контроля
	По плану	По факту		Теория	практика		
1	3.09 6.09		Лекция, беседа.	2		Вводное занятие Беседа о туризме и работе кружка. Техника безопасности и правила поведения туристов на занятиях и в походах.	Тестирование обучающихся
2	7.09 9.09		Лекция, беседа.	2		Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Антисептические, противовоспалительные, обезболивающие и жаропонижающие средства. Сердечно-сосудистые, желудочно-кишечные средства.	Опрос
3	10.09 13.09		Лекция, беседа.	2		Оказание первой доврачебной помощи. Основные причины по оказанию первой доврачебной помощи при остановке дыхания, ожогах, вывихах, переломах, шоке, при поражении молнией.	обсуждение
4	14.09 16.09		Лекция, беседа.	2		Приемы транспортировки пострадавшего. Иммобилизация (обездвижение) пострадавшего подручными и специальными средствами.	тестирование
5	17.09 20.09		Лекция, беседа.	2		Правила оказания помощи при открытых повреждениях (ранах). Меры предупреждения инфицирования раны. Перевязочный материал. Порядок наложения повязок.	Опрос
6	21.09 23.09		Лекция, беседа.	2		Права и обязанности участников спортивных походов и путешествий. Кодекс путешественника.	собеседование
7	24.09 27.09		Практика		2	Самообслуживание в туризме и его значение для развития личности. График дежурства: составление, соблюдение графика дежурства, обсуждение выполнения дежурными своих обязанностей.	наблюдение
8	28.09 30.09		Лекция	2		Требования к туристическому походному снаряжению и оборудованию.	Тестирование

						Групповое и личное снаряжение для многодневных туристических походов. Личное и специальное снаряжение.	
9	1.10 4.10		Лекция	2		Комплектование личного снаряжения для участия в многодневном походе. Сбор и упаковка рюкзака для похода. Подготовка группового снаряжения.	Тестирование
10	5.10 7.10		Лекции	2		Понятие бивака. Планирование места организации бивака. Выбор площадки для обустройства лагеря и требования к ней.	Наблюдение
11	8.10 11.10		комбинированный	1	1	Устройство костра, кухни. Выбор и расчистка площадок для установки палаток, организация отдыха и досуга группы, прием пищи, разделки дров и хранение топлива для костра, сушки снаряжения.	Контрольные задания
12	12.10 14.10		Лекция	2		Установка и снятие палаток. Обустройство костровища и костра. Заготовка хвороста и дров. Распилка и разделка дров.	Обсуждение
13	15.10 18.10		комбинированный	1	1	Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Возможности пополнения продуктов питания в пути. Рыбалка, сбор грибов, ягод.	собеседование
14	19.10 21.10		комбинированный	1	1	Отработка техники движения и преодоления различных естественных препятствий. Организация наведения переправ.	наблюдение
15	22.10 25.10		Лекция	2		Технические и тактические приемы преодоления различных естественных препятствий в туристском многодневном походе (равнина, склоны, травянистая поверхность, песок, камни, мокрый грунт, снег, кустарники, лес, завалы, реки, болота и т.п.). Обходы.	опрос
16	26.10 28.10		Лекция	2		Правила поведения туристов. Правила обращения с огнем, легковоспламеняющимися жидкостями, предметами.	собеседование
17	29.10 1.11		комбинированный	1	1	Обеспечение безопасности в общественном транспорте (автобусе, троллейбусе, электропоезде). Правила дорожного движения для пешеходов.	обсуждение
18	2.11 4.11		Лекция	2		Приемы и способы страховки. Выбор места страховки. Самостраховка на месте и в	Тестирование

						движении.	
19	5.11 8.11		комбинированный	1	1	Отработка навыков техники вязания узлов всех групп по назначению. прямой, рифовый, встречный, ткацкий, академический, шкотовый, брамшкотовый.	Наблюдение, опрос
20	9.11 15.11		Лекция	2		Подача сигналов бедствия. Международная кодовая таблица сигналов.	Опрос
21	12.11 15.11		практика	2		Основные разновидности карт. Особенности картографического изображения. Общегеографические и специальные карты.	наблюдение
22	16.11 18.11		практика	2		Понятие о местности. Топографические элементы местности: неровности земной поверхности (рельеф) и объекты природного происхождения, а также созданные человеком (местные предметы).	наблюдение
23	19.11 22.11		Лекция	2		Условные знаки местных предметов, деление знаков на группы. Цветовое оформление (расцветка карт).	Собеседование
24	23.11 25.11		комбинированный	1	1	Способы измерения расстояний на карте: с помощью линейки и циркуля измерителя, пользуясь численным и линейным масштабами. Измерение кривых линий с помощью нитки и курвиметра.	тестирование
25	26.11 29.11		демонстрация		2	Ориентирование на местности без карты и по карте. Сущность ориентирования: опознание местности, на которой находишься, определение своего местоположения относительно сторон горизонта	наблюдение
26	30.11 2.12		комбинированный	1	1	Знакомство с правилами соревнований по спортивному ориентированию, формирование знаний условий прохождения различных дистанций.	тестирование
27	3.12 6.12		комбинированный	1	1	Географическое положение Республики Татарстан. Когда образовалась, история образования государственной символики. Площадь. Население. Географическое положение.	тестирование
28	7.12 9.12		практика		2	Полезные ископаемые и минеральные ресурсы в недрах Татарстана. Минеральные воды	наблюдение

						республики.	
29	10.12 13.12		практика		2	Количество рек, озер. Самые крупные озера и самые длинные реки. Уровни подъема воды в реках. Типы и площади болот.	наблюдение
30	14.12 16.12		практика		2	Растительность и растительные ресурсы Татарстана. Типы растительного покрова Татарстана. Леса (хвойные, лиственные).	обсуждение
31	17.12 20.12		практика		2	Районы обитания животных, птиц, пресмыкающихся, рыб на территории Татарстана. Животный мир, занесенный в Красную книгу.	обсуждение
32	21.12 23.12		практика		2	Экологическая обстановка в Республике Татарстан. Основные загрязнители атмосферного воздуха и среды. Особо загрязненные территории, количество отходов и выбросов.	обсуждение
33	24.12 27.12		практика		2	Краеведение на экскурсиях в музеи, на природные объекты. Понятие «экскурсия».	Наблюдение
34	28.12 30.12		практика		2	Выполнение краеведческих заданий в ходе экскурсии (поиск информации по интересующей проблеме в стендах экспозиций и экспонатах, формирование вопросов по проблеме для экскурсовода).	наблюдение
35	4.01 6.01		лекция	2		Правила осмотра экскурсионного объекта. Уметь: выполнять индивидуальные краеведческие задания, составлять паспорта экскурсионных объектов.	опрос
36	11.01 10.01		комбинированный	1	1	Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов.	тестирование
37	14.01 13.01		комбинированный	1	1	Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности,	тестирование
38	18.01 17.01		комбинированный	1	1	Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.	наблюдение

39	21.01 20.01		практика		2	ОФП. Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.	наблюдение
40	25.01 24.01		лекция	2		ОФП. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища,	опрос
41	28.01 27.01		Комбинированный	1	1	Оказание первой доврачебной помощи. Основные причины по оказанию первой доврачебной помощи при остановке дыхания, ожогах, вывихах, переломах, шоке.	наблюдение
42	1.02 3.02		лекция	2		Правила оказания помощи при открытых повреждениях (ранах). Меры предупреждения инфицирования раны. Перевязочный материал. Порядок наложения повязок.	собеседование
43	4.02 7.02		практика		2	Меры предупреждения инфицирования раны. Перевязочный материал. Порядок наложения повязок.	наблюдение
44	8.02 10.02		практика		2	Практическое занятие: изготовление подручных средств для транспортировки. Отработка способов транспортировки.	наблюдение
45	11.02 14.02		лекции	2		Иммобилизация (обездвижение) пострадавшего подручными и специальными средствами.	собеседование
46	15.02 17.02		демонстрация	2		Групповое и личное снаряжение для многодневных туристических походов. Личное и специальное снаряжение.	обсуждение
47	18.02 21.02		лекция	2		Обеспечение влагонепроницаемости снаряжения и оборудования в рюкзаке, в палатке. Обувь туриста и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе, организация её стирки, чистки.	тестирование
48	22.02 24.02		практика		2	Комплектование личного снаряжения для участия в многодневном походе. Сбор и упаковка рюкзака для похода.	обсуждения
49	25.02 28.02		практика		2	Выбор площадки для обустройства лагеря и требования к ней. Планировка бивака и организация бивачных работ.	наблюдение

50	1.03 3.03		экскурсии		2	Практические занятия на местности: Установка и снятие палаток. Обустройство костровища и костра. Заготовка хвороста и дров. Распилка и разделка дров.	наблюдение
51	4.03 7.03		лекция	2		Устройство и оборудование укрытий от непогоды из подручных средств. Установка тентов. Разведение костра по назначению и его поддержание.	обсуждение
52	11.03 10.03		практика		2	Ответственность за нарушение правил безопасности в походе: травмирование, несчастный случай. Правила поведения туристов.	наблюдение
53	15.03 14.03		практика		2	Правила обращения с огнем, легковоспламеняющимися жидкостями, предметами. Обеспечение безопасности при планировании похода и подготовке к походу.	наблюдение
54	18.03 17.03		практика		2	Правила пожарной безопасности в лесу. Действия в случае обнаружения задымления, пожара.	наблюдение
55	22.03 21.03		практика		2	Вязание узлов: прямой, рифовый, встречный, ткацкий, академический, шкотовый, брамшкотовый, удавка, восьмерка через карабин, штык с количеством шлагов не менее трех	наблюдение
56	25.03 24.03		практика		2	Практическое занятие на местности: игры-тренинги «действия в аварийных (нештатных) ситуациях, поиск вариантов выхода из создавшихся ситуаций в походе.	Выполнение нормативов
57	29.03 28.03		практика		2	Топографические элементы местности. Понятие о местности. Топографические элементы местности: неровности земной поверхности (рельеф) и объекты природного происхождения.	Выполнение нормативов
58	1.04 31.03		практика		2	Практические занятия в помещении: топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков по видам и группам.	Выполнение нормативов
59	5.04 4.04		практика		2	Практические занятия на местности: изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа.	Выполнение нормативов
60	8.04		практика		2	Способы измерения	Выполнение

	7.04					расстояний на карте: с помощью линейки и циркуля измерителя, пользуясь численным и линейным масштабами.	нормативов
61	12.04 11.04		практика		2	Способы ориентирования: по топографической карте с использованием компаса (основной способ) и без компаса	Выполнение нормативов
62	15.04 14.04		практика		2	Упражнения по ориентированию карты на местности. Ориентирование на местности по карте. Определение точки своего стояния.	Выполнение нормативов
63	19.04 18.04		практика		2	Практическое занятие: Подробное изучение карты Республики Татарстан. «Путешествие» по карте. Проведение краеведческих викторин.	Выполнение нормативов
64	22.04 21.04		практика		2	Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.	Выполнение нормативов
65	26.04 25.04		практика		2	Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки. Спортивные эстафты на скорость.	Выполнение нормативов
66	29.04 28.04		практика		2	Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук. Выполнение ВСК ГТО	Выполнение нормативов
67	3.05 2.05		практика		2	Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах. Угра в баскетбол	Выполнение нормативов
68	6.05 5.05		Отработка практических навыков		2	Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Угра в баскетбол	Выполнение нормативов
69	10.05 12.05		Отработка практических навыков		2	Элементы акробатики: Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полупагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).	Выполнение нормативов
70	13.05 16.05		Отработка практических		2	Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с презентаций и	Выполнение презентаций и

			навыков			прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые	проектов
71	17.05 19.05		Отработка практических навыков		2	Игры: баскетбол, футбол, гандбол со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения.	Выполнение нормативов
72	20.05 23.05		Отработка практических навыков		2	Легкая атлетика: бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м. из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях.	обсуждение